

Corso - Kurs

8/2238 – AugenFit: Entspannte und frische Augen am Bildschirm
Für mehr Wohlbefinden und leichteres Arbeiten

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Zentrum für Technologie und Management GmbH, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen
nur für Mitgliedsfirmen des Unternehmerverbandes Südtirol

Kursbetreuung: Elisabetta Bartocci (e.bartocci@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Berufstätige, die durch intensive Bildschirmarbeit überanstrengte Augen entlasten und Beschwerden vermeiden wollen.

Obiettivi - Ziele

Bildschirmarbeit beansprucht die Augen jeden Tag aufs Neue. Damit sie leistungsfähig bleiben, brauchen sie ebenso regelmäßig Erholung. Denn wer entspannte Augen hat, arbeitet klarer und konzentrierter.

Genau das erleben die Teilnehmenden in diesem Format: An drei Tagen in Folge gönnen sie ihren Augen eine kurze, geführte Entspannungspause und erleben, wie neue Frische und Energie zurückkehren.

Nutzen für die Teilnehmer

- › Wer noch keine Augenübungen kennt, findet einen einfachen und einladenden Einstieg
- › Wer bereits Erfahrung mitbringt, holt sich neue Motivation und frische Impulse
- › Beschwerden wie angestrengte Augen und Kopfschmerzen lassen nach
- › Nach den Augenübungen fällt die Bildschirmarbeit leichter

Contenuti - Inhalte

- Tag 1: Aktive und passive Augenentspannung
- Tag 2: Linderung bei trockenen und brennenden Augen
- Tag 3: Klare Sicht und Konzentration den ganzen Tag

Docente - Kursleiter

Barbara Brugger - Seit über dreißig Jahren Trainerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Ihre Schulungen zeichnen sich durch einen anregenden Wechsel von Theorie, eigenem Erleben und praktischen Übungen aus. Grundlage ihrer Tätigkeit ist die langjährige Erfahrung als Augentrainerin und die Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit mit Spezialisierung auf Bildschirmarbeitsplätze. Zehn Jahre lang, Ausbilderin in der SehAkademie in Starnberg.

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

deutsch

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

3-mal 15 Minuten
9., 10. Und 11. Juni 2026
von 12.00 Uhr bis 12.15 Uhr

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Online – ZOOM-Plattform

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

29. Mai 2026

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 70,00 + MwSt.
Schulungsunterlagen inbegriffen.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer, der mindestens 85% der Gesamtstunden besucht hat, erhält am Ende der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung.